



GROWTH NA COZINHA

Saiba o que o nosso
time está consumindo!

Growth
SUPPLEMENTS



Seja bem-vindo(a) ao nosso eBook de receitas, em colaboração com os nossos parceiros.

Neste eBook trazemos harmonia entre sabor e saúde, reunindo uma seleção cuidadosa de receitas deliciosas que irão satisfazer seu paladar sem comprometer seus objetivos.

Descubra nesse eBook desde opções de café da manhã até sobremesas, todas elaboradas com ingredientes nutritivos e equilibrados. Agradecemos imensamente aos nossos parceiros por compartilharem conosco sua experiência.

Que você possa experimentar ingredientes frescos e desfrutar de uma vida mais saudável, sem abrir mão do prazer à mesa. Aproveite cada receita e celebre o poder transformador de uma alimentação consciente.

BOM APETITE E SAÚDE!



PICOLÉ SENSAÇÃO PROTEICO

Por: Lari Vieira



INGREDIENTES

- 100g morangos
- 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 3 scoops de whey growth morango
- 150ml de água
- Gotas de chocolate 70% derretido em banho maria para cobertura e decoração (opcional)





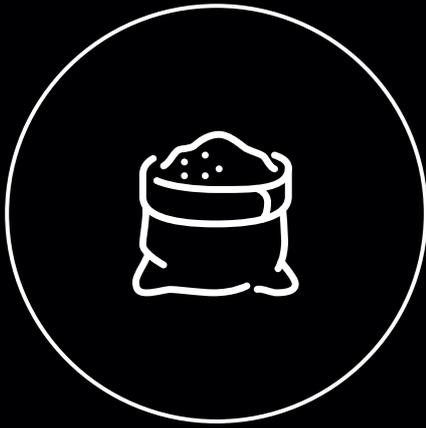
MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o Whey, o leite em pó, os morangos e a água.
2. Coloque em forminhas para picolé e leve ao congelador até endurecer (decore com fatias ou pedacinhos de morango).
3. Derreta o chocolate em banho maria e mergulhe os picolés.
4. Leve imediatamente ao congelador.
5. Decore com fios de chocolate (opcional)



BOLO DE POTE PROTEICO

Por: Nina Marins



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 3 cs de farinha de aveia (30g)
- 1 cs de cacau 100% (10g)
- 1 cs de xylitol (10g)
- Água até dar o ponto
- 1 cc de fermento

RECHEIO

- 2 scoops de whey de morango (30g)
- 1 cs de creme de avelã (15g)





MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente adicione o ovo, farinha de aveia, cacau, xylitol e misture tudo
2. Adicione água aos poucos para formar uma massa um pouco mais cremosa
3. Coloque o fermento e misture.
4. Leve ao microondas por 1:15.
5. Deixe esfriando.
6. Faça a caldinha de whey com água até ficar em uma consistência mais líquida
7. Esfarele o bolo e comece a montagem em um pote
8. Faça camadas com a massa e a caldinha
9. Finalize com creme de avelã

MACROS

CALORIAS: 434 KCAL

PROTEÍNA: 37,94G

CARBOIDRATOS: 35,89G

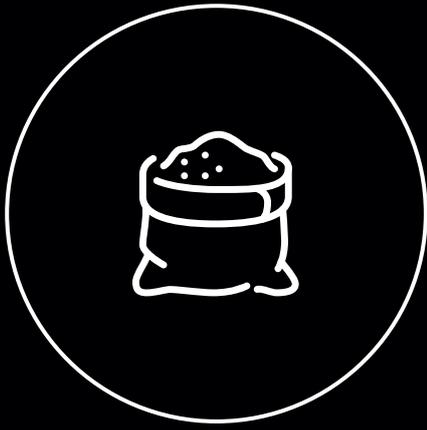
GORDURA: 17,37G





RABANADA FIT RECHEADA

Por: Jenni Rosa



INGREDIENTES

- 2 fatias de pão integral
- 20g de chocolate 70%

PARA EMPANAR A RABANADA

- 100ml de leite desnatado
- 1 clara
- 1 col de adoçante
- 1 col de leite em pó desnatado para peneirar por cima



MACROS

CALORIAS: 240 KCAL

PROTEÍNA: 8G

CARBOIDRATOS: 28G

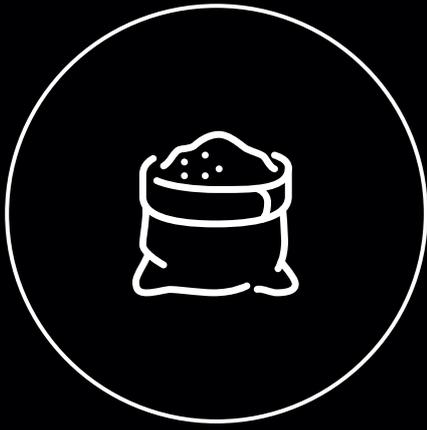
GORDURA: 11G





MUFFIN PROTEICO

Por: Gabriel Arones



INGREDIENTES

- 50g de whey concentrado
- 50g de farinha de aveia (ou trigo)
- 12g de banana
- 1 Ovo
- 15g de Pasta de amendoim
- 1 barrinha de chocolate growth
- 1 colher de chá de fermento
- adoçante (opcional)





MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma tigela, coloque a massa em forminhas de “muffin” untadas com óleo de coco spray growth, e jogue as lascas do chocolate por cima de cada bolinho... leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 20 min e aproveite.

Rende 6 muffins.

MACROS

CALORIAS: 453 KCAL

PROTEÍNA: 41,6G

CARBOIDRATOS: 36,2G

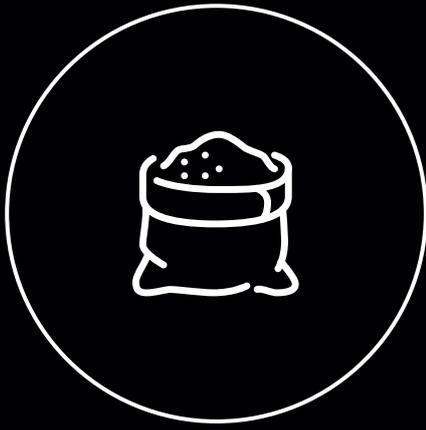
GORDURA: 15,7G





PANQUECA DE BANANA

Por: Letícia Fonseca



INGREDIENTES

- 1 banana
- 2 ovos
- 20g de aveia
- 20g de whey de leite em pó da Growth
- Opcional:
 - 1 colher de chá de adoçante (usei xilitol da Growth)
 - canela em pó a gosto





MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes no mixer ou liquidificador;
2. Unte a frigideira com spray de óleo de coco;
3. Faça de 2 a 4 panquecas com a mesma massa em fogo médio/baixo;
4. Quando dourar ou formar bolhas, vire a panqueca;
5. Adicione uma cobertura (creme branco ou creme de avelã da Growth)

MACROS

CALORIAS: 341 KCAL

PROTEÍNA: 31.9G

CARBOIDRATOS: 28G

GORDURA: 11.8G





ARROZ DOCE PROTEICO

Por: José Alvarenga



INGREDIENTES

- 100g de arroz
- 100ml de leite de coco
- O dobro da medida de arroz para água
- Canela a gosto.





MODO DE PREPARO

1. Adicione o arroz, o leite de coco e a água em uma panela e misture;

2. Adicione canela, deixe cozinhar e está pronto para desligar o fogo;

3. Adicione duas unidades de doses de Whey, mais 100ml de leite de coco e se preferir pode

adicionar algumas gotas de adoçante;

4. Misture tudo na panela e deixe esfriar.

MACROS

(cada taça)

CALORIAS: 388 KCAL

PROTEÍNA: 26G

CARBOIDRATOS: 44G

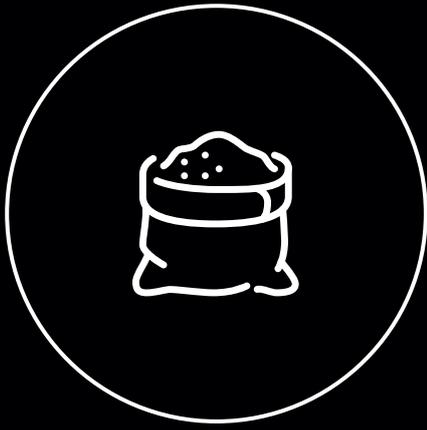
GORDURA: 13G





MOSAICO DE GELATINA DIET

Por: Dani Borges



INGREDIENTES

- 5 pacotinhos de gelatina diet (morango, framboesa, uva, limão e abacaxi - você pode usar os sabores que preferir)
- 2 embalagens de Whey pronto sabor baunilha
- 2 pacotinhos de gelatina sem sabor





MODO DE PREPARO

PARA AS GELATINAS COLORIDAS

Prepare as gelatinas em potes separados, eu usei 200ml de água filtrada já fervente para dissolver a gelatina e depois acrescente mais 200ml de água fria filtrada para que elas ficassem mais duras, mexa

bem até dissolver tudo e ficar homogêneo. Leve para a geladeira e deixe por 1 dia até elas ficarem bem durinhas.

Depois, quando as gelatinas estiverem prontas, corte em cubinhos e reserve em um pote, leve novamente para a geladeira.

PARA O CREME BRANCO

Você vai usar as 2 embalagens de whey pronto sabor baunilha.

1 embalagem do whey pronto deve estar gelada.

A outra deve ser aquecida levemente no fogo (essa embalagem deve estar em temperatura ambiente).

Misture a gelatina sem sabor já preparada (prepare a gelatina sem sabor de acordo com as instruções da embalagem) com o whey aquecido misturando bem até ficar homogêneo.

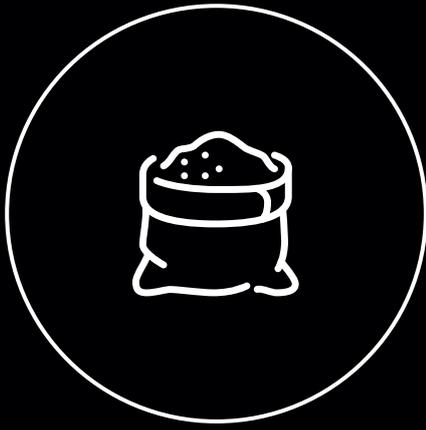
Acrescente o whey gelado e misture novamente até ficar homogêneo.

Agora é só ir adicionando uma camada da mistura da gelatina sem sabor com o whey e uma camada das gelatinas coloridas, até preencher todo o recipiente que ficará o mosaico. Assim que finalizar, leve para a geladeira e espere cerca de 12h, até ficar consistente e durinha.



SORVETE SAUDÁVEL E PROTEICO

Por: Yasmin Castilho



INGREDIENTES

- Morango, banana e amora congelados
- Um pouco de água
- 2 scoops de whey natural





MODO DE PREPARO

Triture as frutas congeladas com um pouco de água;

Adicione o whey, bata novamente e está pronto!



HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO

Por: Matheus Rocha



INGREDIENTES

- 200g de grão-de-bico pesado seco
- 1 cebola e 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de semente de linhaça
- Chimichurri e Sal
- 1 scoop de proteína vegetal sem sabor da Growth (arroz, soja ou ervilha)





MODO DE PREPARO

1. Deixe o seu grão-de-bico de molho por no mínimo 6 horas, depois escorra a água.
2. Leve para o processador junto com os temperos e a proteína vegetal, caso necessário desligue e vá soltando ele das laterais se ficar grudando.
3. É importante o grão-de-bico estar cru para não ser necessário o uso de farinhas e a consistência ficar crocante.
4. Não deixe triturar muito para não ficar muito mole, vá modelando ele e coloque em uma tampa, depois leve ao freezer até endurecer.
5. Depois disso é só untar uma frigideira com um pouco de gordura e deixar dourar dos dois lados, sempre no fogo baixo, pois o grão-de-bico precisa cozinhar o necessário.
6. Para a salada cortar cenoura e repolho roxo bem fininhos, colocar sal, um pouco de limão e misturar a maionese da Growth.



CHEESECAKE DE LIMÃO

Por: Beatriz Costa



INGREDIENTES

- 1 limão
- 1/2 xic de iogurte desnatado
- 1 col cheia de creme de queijo light
- 7 biscoitos tipo maisena sem açúcar
- 1 col de sopa de manteiga derretida
- 2 + 1/2 scoop de whey da Growth (30g)
- 1 pacote de gelatina sem sabor ou 2 folhas





MODO DE PREPARO

PARA A MASSA

1. Bata o biscoito no processador ou liquidificador até virar uma farofa.
2. Acrescente a manteiga derretida e bata novamente, misturando bem.

3. Forre com a massa o fundo de uma forma de silicone e reserve.

MODO DE PREPARO DO CREME

1. Em uma panela adicione o creme de queijo light, iogurte desnatado, 1 limão espremido, e um scoop de whey protein.
2. Mexa tudo em fogo baixo e acrescente a gelatina e misture novamente até dissolver tudo.
3. Por fim, só colocar o creme nas forminhas e levar para gelar até endurecer e pegar consistência.

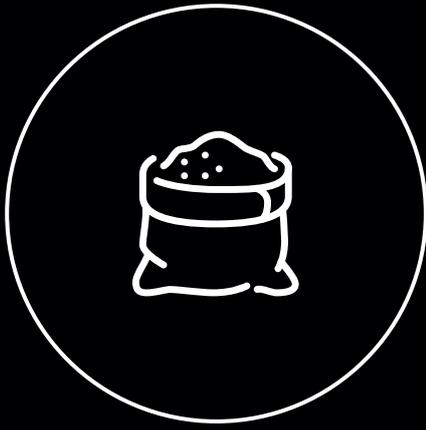
E para finalizar é só desenformar com cuidado e decorar com biscoitos triturados, fatias e rapas de limão e já estará pronto para servir.

E para finalizar é só desenformar com cuidado e decorar com biscoitos triturados, fatias e rapas de limão e já estará pronto para servir.



BOLINHO PROTEICO COM CALDA DE WHEY

Por: Pedro Maia

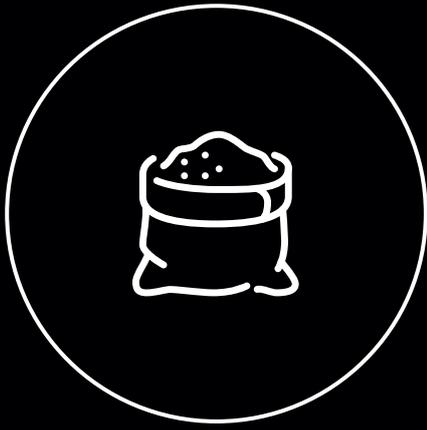


INGREDIENTES

MASSA

- 20g aveia em flocos finos
- 10g cacau em pó
- 15g Whey Protein Concentrado da Growth Sabor Chocolate Milk Shake
- 1 scoop de xilitol da Growth
- 1 colher de café de fermento
- 70ml leite semidesnatado
- 15g chocolate 70%





INGREDIENTES

COBERTURA

- 15g Whey Protein Concentrado da Growth Sabor Chocolate Milk Shake
- Leite semidesnatado até ficar na consistência que preferir





MODO DE PREPARO

1. Em um pote adicione aveia, cacau, whey, xilitol, 1 colher de fermento e leite;

2. Mexa até a os ingredientes se misturarem e adicione pedaços de chocolate.

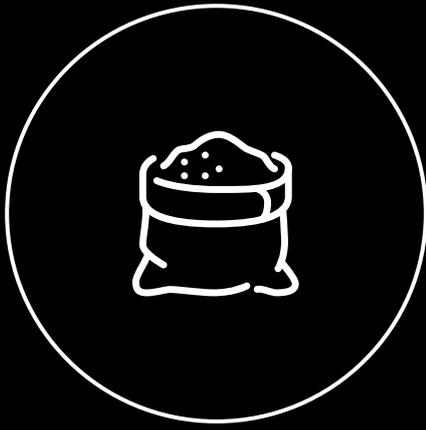
3. Leve ao microondas por 1 minuto.adicionar algumas gotas de adoçante;

4. Prepare a cobertura e adicione morango (opcional)



PETIT GATEAU

Por: Carol Campos



INGREDIENTES

- 1 maçã sem casca
- 1 ovo
- 15g de cacau 100%
- 15g whey
- 20g chocolate 70% Growth

INGREDIENTES

PARA O SORVETE:

- 1 iogurte proteico Growth
- 10g de whey Growth





MODO DE PREPARO

1. Leve ao liquidificador a maçã, o ovo e o cacau.
2. Depois adicione o fermento e misture bem.
3. Coloque o chocolate picado e leve a Airfryer por 30 minutos.
4. Faça a calda com whey de chocolate, ou sabor neutro com cacau, misturando bem com 3 colheres de sopa de água.

MODO DE PREPARO DO SORVETE

Congele um iogurte proteico de baunilha e bata com 10g de whey, volte ao congelador para uma consistência mais firme.

PROTEICO, SEM AÇÚCAR e o melhor: rende 3 porções

E para finalizar é só desenformar com cuidado e decorar com biscoitos triturados, fatias e rapas de limão e já estará pronto para servir.

MACROS

(Todas as porções)

CALORIAS: 515 KCAL

PROTEÍNA: 40G

CARBOIDRATOS: 59G

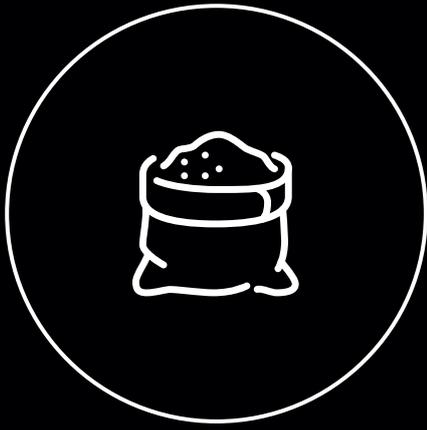
GORDURA: 15G





RECEITA MOUSSE DE CHOCOLATE FIT

Por: Bia Fidelis



INGREDIENTES

- 3 barrinhas de chocolate fit
- 1 iogurte desnatado natural
- 1 scoop de whey de milkshake de chocolate





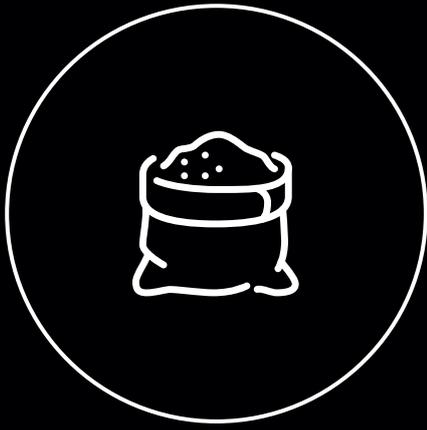
MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador por 3 minutos.



MOUSSE DE CHOCOLATE PROTEICO

Por: Carol Valhante



INGREDIENTES

- 100ml de iogurte natural integral
- 4 quadradinhos de chocolate meio amargo (ou ao leite)
- 30g de whey de chocolate





MODO DE PREPARO

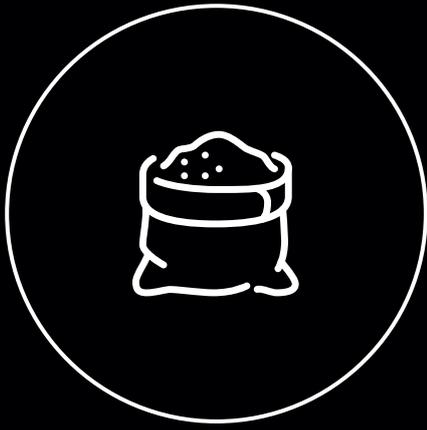
Coloque o chocolate no microondas por 1 minuto até derreter, adicione o iogurte e o whey e misture até ficar bem homogêneo.

Leve ao congelador por mais ou menos 1 hora, e está pronto para servir.



MINGAU PROTEICO

Por: Loira do Sul



INGREDIENTES

- 40g de aveia
- 1 banana inteira
- 200g de morangos
- 30g de whey protein sabor leite em pó
- Adoçante a gosto





MODO DE PREPARO

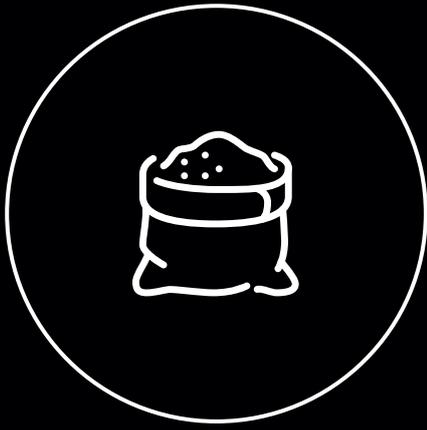
Leve ao fogo a aveia com 200ml de água, ferva até que chegue no ponto mais cremoso.

Com o fogo desligado adicione whey e mexa até dissolver, por fim adicione as frutas picadas.



SHAKE PROTEICO CAPPUCINO

Por: Loira do Sul



INGREDIENTES

- 1 scoop de whey protein sabor cappuccino
- 1 xícara (café) de café pequena
- 1 copo de leite vegetal (castanha, coco, aveia)
- 1 colher (chá) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de canela





MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Beba quente ou adicione gelo para o consumo.



**WHEY
PROTEIN**

**Growth
SUPPLEMENTS**

5.2g BCAAs

4.3g Glutamina /
Acido Lúscico

100% WHEY
PROTEIN

80%
**SUPLEMENTO
ALIMENTAR EM PÓ**

MATÉRIA-PRIMA
INDUSTRIAL SELECIONADA

ALTO TEOR DE PROTEÍNAS
ALTO TEOR DE PROTEÍNAS

AS PROTEÍNAS AUMENTAM
O DESEMPENHO POR EXERCÍCIOS E SAÚDE

SABOR
MILK SHAK

PANQUECA DE CHOCOLATE

Por: Bruna Vilaverde

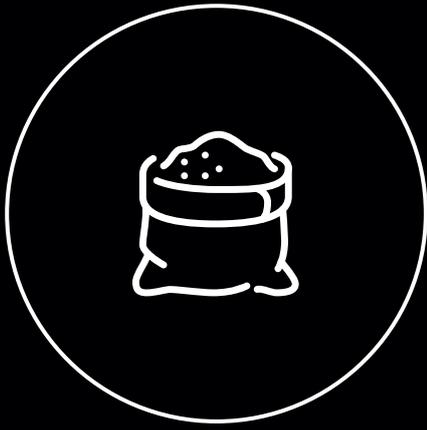




INGREDIENTES MASSA

- 1 ovo
- 20g de aveia
- Canela
- Cacau em pó
- 10g de psyllium
- 20g de whey
- Água
- Fermento
- Adoçante (opcional)





INGREDIENTES CALDA

- 20g de whey
- Café preto até dar o ponto
- Morangos





MODO DE PREPARO

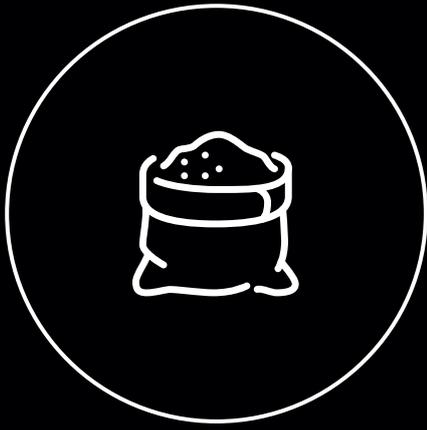
Bata todos os ingredientes no liquidificador e asse em uma frigideira de maneira convencional;

Depois de pronta, adicione a calda.



PUDIM PROTEICO

Por: Bruc



INGREDIENTES

- 400ml de leite desnatado
- 1 pão francês
- 3 ovos
- Adoçante a gosto
- 60g de whey





MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes acima no liquidificador.
2. Em uma forma UNTADA, coloque mel no fundo para calda e por último despeje a massa do liquidificador.
3. Leve para a air fryer à 150 graus por 35 mins.
4. Leve para geladeira até atingir a consistência correta.



80%
**WHEY
PROTEIN**

SUPLEMENTO ALIMENTAR
DE PROTEÍNA DO SORO
DO LEITE

Growth
SUPPLEMENTS

5,4g
4,5g
100% Whey Prote

80%
**WHEY
PROTEI**

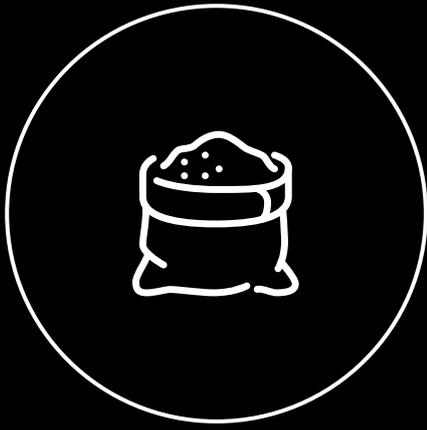
CONCENTRADO

MATERIA-PRIMA
PROVISTA SELECIONADA

RICO EM
AMINOACIDOS

CAPPUCCINO PROTEICO

Por: Nathalia Freitas



INGREDIENTES MASSA

- 400ml de leite desnatado
- 1 pão francês
- 3 ovos
- Adoçante a gosto
- 60g de whey





MODO DE PREPARO

Aqueça o leite por 1 minuto no microondas e, depois de morno, bata todos os ingredientes em uma coqueteleira bem vedada com ajuda de uma espiral.

Agora é só aproveitar o melhor capuccino do mundo

Growth
SUPPLEMENTS